ANNE DUFOUR
CAROLE GARNIER



Préface de **Raphaël Gruman**, nutritionniste

BRÛLE-GRAISSES

PROGRAMME EN 30 JOURS
POUR **BOOSTER** VOTRE MÉTABOLISME
ET SCULPTER VOTRE CORPS



BRÛLE-GRAISSES

Votre programme complet sur 30 jours
avec tous vos menus + vos listes de courses
+ des conseils minceur inédits + 100 recettes brûle-graisses
+ votre bilan à compléter au fil des jours

Fini les régimes brûle-graisses déséquilibrés ! Dans le meilleur des cas, on perdait des kilos – de muscles et d'eau – pour récupérer à toute vitesse l'équivalent… en graisse lors de la reprise d'une alimentation normale. C'est la préhistoire du brûle-graisses.

Avec ce programme en 30 jours, mangez équilibré et suffisamment. Et seulement de vrais aliments (pas de sachets de protéines !). Ce guide « coach » vous prend en charge du matin au soir avec des **menus express simples** et de nombreux conseils pour vous motiver à brûler des calories. **Bref, on est dans la vraie vie… et ça marche !**

Inclus : **tous les aliments tueurs de graisses et les conseils experts au quotidien.**

« Un guide ultra-complet. » ***Top Santé***
« Un programme adapté à la vie quotidienne et à ses imprévus. » ***Santé Zen***

Anne Dufour et **Carole Garnier** sont journalistes et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Le régime IG brûle-graisses* et *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar.*
Préface de **Raphaël Gruman**, nutritionniste et fondateur de Diet at work (dietatwork.com), agence de coaching nutritionnel.

photographie : (c) vincent besnault - getty images

ISBN 978-2-84899-521-2



16,50 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR



Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Le régime nordique, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Pâtes minceur, 2009.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.
Le régime express IG brûle-graisses, 2007.
Le régime express IG minceur, 2007.
Le régime IG, 2006.

Illustration : Delétraz, Fotolia

Maquette : Sébastienne Ocampo

17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-521-2

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

BRÛLE-GRAISSES



SOMMAIRE

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN

Enfin ! Oui, enfin un livre pratique et utile pour nos patients. Anne Dufour et Carole Garnier nous proposent dans cet ouvrage une approche simple de l'alimentation pour une perte de poids efficace. La graisse, éternelle ennemie des nutritionnistes, est malmenée, bousculée pour enfin être éliminée.

Dans le cadre de mes consultations, mes patients me demandent souvent comment booster (ou optimiser) leur régime : « Avez-vous un produit miracle ? Quelque chose qui me fasse vraiment décoller ? » Je leur réponds simplement : « Oui, votre alimentation ! » Comme disait Hippocrate : « Que ton aliment soit ton seul médicament. » Au fil des pages, vous découvrirez avant tout ce qu'est une alimentation équilibrée. Mais cela ne serait pas complet si on ne proposait pas des solutions encore plus efficaces pour cibler la graisse stockée. Heureusement, le livre que vous tenez entre vos mains va vous permettre de vous familiariser avec certains aliments « superstars » activant la fonte de la graisse en la ciblant particulièrement.

Lorsque je propose un régime à un patient, je m'assure avant tout qu'il puisse le tenir dans le temps. Cette règle implique de bien connaître la personne et ses habitudes de vie. On ne propose pas à tous les patients le même régime, au risque qu'il ne puisse être suivi. Il est également nécessaire que le régime convienne au rythme de vie. Il est donc indispensable de lui donner des outils pratiques ou des astuces qui lui permettront de l'adapter au quotidien. Ce manuel brûle-graisses prend en compte toutes les situations que chacun peut rencontrer dans sa vie : déjeuner sur son lieu de travail, dîner entre amis, repas d'affaires ou cocktails… C'est donc un précieux guide pratique que l'on peut conserver sur soi à tout moment afin d'y trouver la réponse idéale à chaque situation.

Je pense qu'il est maintenant temps que les régimes d'hier, imposés, identiques pour tous, soient abandonnés au profit des conseils personnalisés. Les régimes

trop stricts et culpabilisants ne conduisent qu'à un échec certain car ils n'auront pas remporté l'adhésion du patient. Des derniers sont ouverts à l'information, souhaitent comprendre pourquoi on leur recommande telle alimentation plutôt qu'une autre. Il faut savoir être pédagogue afin de leur apporter une connaissance théorique sur les aliments, leurs constitutions et leur utilité pour le corps mais aussi une connaissance pratique pour qu'ils sachent en profiter au mieux.

Halte aux anciens diktats synonymes de lassitude et de monotonie ! Nous mangeons avant tout pour nous faire plaisir. Et qui dit régime, ne dit pas forcément « manger toujours la même chose pour éviter de faire des erreurs et de manger plus gras ». Savoir réaliser des recettes simples, pratiques et surtout délicieuses est un précieux atout lorsque l'on veut se débarrasser de ses kilos en excès. Une consigne simple que je donne régulièrement à mes patients lors de nos premiers rendez-vous : « Vous allez débuter un nouveau régime, alors réapprenez à vous faire plaisir. »

Oui, mais pour faire encore mieux ? L'activité physique et sportive, en complément d'un bon régime, permettra d'optimiser les effets sur la perte de poids mais également d'amincir les parties du corps souhaitées.

Enfin, avant de découvrir ce livre et son précieux contenu, un petit conseil : « Brûler ses graisses, c'est un peu comme une course de fond, un marathon. On ne fait pas un régime comme on court un 100 mètres. Il n'est pas nécessaire de partir très vite et de se priver de tout. L'important, c'est la régularité sur la durée. On peut faire des écarts comme on peut ralentir l'allure de sa course quand on commence à s'essouffler mais c'est pour mieux repartir pour la suite. Prenez votre temps, vous atteindrez votre objectif. »

Raphaël Gruman, nutritionniste à Paris

BRÛLE-GRAISSES, MODE D'EMPLOI

C'est décidé : vous ne voulez plus de ce gros ventre, de ces kilos de graisses qui enrobent votre silhouette, vous fatiguent, vous essoufflent et vous vieillissent. En fait, vous ne les supportez plus. Pour les brûler, les éliminer à tout jamais, rien de plus efficace qu'un programme brûle-graisses !

Nos aliments sont principalement composés de *graisses*, de *sucres* et de *protéines*, ce sont les macronutriments (car présents en grande quantité). Ils renferment également des *vitamines, fibres, minéraux* et autres micronutriments (car présents en petites quantités). Parmi les trois macronutriments, les graisses font l'objet de toute notre attention car ce sont les plus caloriques, et aussi celles qui se stockent le plus facilement sous forme de bourrelets disgracieux. Notre programme brûle-graisses les attend au tournant, avec la ferme intention de les remettre à la place qu'elles n'auraient jamais dû quitter : en quantité raisonnable dans votre assiette, et non autour de votre ventre, de vos hanches, de vos cuisses.

Par ailleurs, pour fonctionner notre corps a besoin d'énergie. Il l'obtient en brûlant du sucre et des graisses, ces carburants, son « essence ». Et ce processus n'est possible que grâce à la présence de vitamines, de minéraux, et de tous ces « petits nutriments » qui obtiennent de « grands effets ». Notre programme met tout en œuvre pour que l'organisme brûle davantage de graisses mais qu'il ne manque de rien. L'équilibre et la santé avant tout, de ces deux piliers découle, naturellement, la combustion des graisses.

Votre programme brûle-graisses résumé en 5 points

Son nom est explicite ! Il aide à éliminer les graisses stockées dans l'organisme, donc les kilos en trop. Il n'a pas seulement une utilité esthétique, loin de là. C'est aussi (et peut-être avant tout) pour votre santé qu'il est essentiel de

brûler ces graisses en excès. Éviter les aliments trop gras est évidemment fondamental, mais insuffisant. Vous devez concentrer votre lutte sur différents niveaux :

1. *Manger des aliments pauvres en graisses* (surtout en mauvaises graisses) – il y en a plein !
2. *Manger des aliments qui participent à l'élimination* – ce sont surtout les fruits et les légumes.
3. *Manger des aliments qui aident à déstocker la graisse et à fabriquer du muscle* – protéines, nous voilà !
4. *Manger des aliments qui empêchent l'absorption des graisses par le corps* – les fibres sont les championnes.
5. *Obliger l'organisme à brûler plus de graisses au quotidien* – cela passe par des fondamentaux (activité physique) mais aussi par des astuces toutes simples (entrouvrir la fenêtre pendant la nuit, pimenter ses plats, etc.).

Bilan comptable : chaque jour, repas après repas, on mange moins de graisses, on en brûle davantage. Le résultat est donc visible très très vite. Avant de passer au programme proprement dit, nous vous suggérons vivement de lire la partie explicative qui suit. En effet, elle fourmille d'idées, d'informations et d'astuces pour accélérer encore la combustion des graisses. Il ne tient qu'à vous de les insérer dans votre quotidien.

Pourquoi un programme au jour le jour ?

On savait déjà qu'un suivi régulier augmentait notablement les chances d'une personne au régime d'atteindre son objectif. Encore en fallait-il la preuve. C'est chose faite depuis novembre 2011 : une étude parue dans le *New England Journal of Medicine* (peut-être la revue médicale la plus stricte et la plus sérieuse qui soit) indique qu'un suivi régulier double les chances de perdre du poids durablement. Il est donc très important de suivre un programme au jour le jour et de se conformer aux conseils d'activité sportive quotidiennement proposés pour mettre toutes les chances de votre côté. C'est pourquoi nous vous recommandons vivement de photocopier les agendas brûle-graisses au début de chaque semaine afin de visualiser votre programme complet. Et de ne rater aucun rendez-vous !

Des recettes super-simples, super-rapides, et très gourmandes !

Un dernier détail : vous allez être étonnée de la simplicité des recettes express de votre programme. Quoi de plus normal ? Nous aussi nous travaillons, nous aussi nous avons une vie de famille à « gérer », nous non plus nous n'avons pas beaucoup de temps, ni l'envie de passer des heures en cuisine sous prétexte de perdre des kilos en trop. Et nous aussi nous faisons nos courses au supermarché. Tout comme vous ! Il était donc logique que nous vous fassions profiter de nos astuces au quotidien pour brûler les graisses tout en ne sacrifiant rien à la gourmandise. Tous les professionnels ont leurs petits secrets…

Calculez votre QBG (Quotient brûle-graisses)

Faites ce petit test afin de voir « d'où vous partez ». Vous le referez à la fin du programme brûle-graisses, donc dans 30 jours. Et si tout se passe bien, vos réponses ne seront plus du tout les mêmes !

Vous êtes en surpoids ?
A – Oui, j'ai 3 à 7 kg en trop, répartis un peu partout.
B – Pas vraiment, mais j'ai « du ventre ».
C – Oui, et j'ai du ventre, et je digère mal (ballonnements…).

Vous avez faim, une grosse faim. Ce n'est pas du tout l'heure de manger…
A – Je mange une banane et des fruits secs. Un petit carré de chocolat aussi si vous insistez.
B – J'attends patiemment l'heure du prochain repas. Mais c'est dur !
C – Je mange un yaourt avec du faux sucre, ou des biscuits « de régime », ou des barres coupe-faim du commerce.

Pour les courses en général…
A – Je choisis un peu selon mon inspiration au magasin, sans faire trop attention à la composition ni aux quantités.
B – Je suis une liste assez stricte fixée par un régime (peu importe lequel) ou mon médecin. Je ne suis pas très gourmand(e), la table, ça ne m'intéresse pas trop.
C – Dès que j'ai fini un produit, je le note sur ma liste pour racheter le même en fin de semaine, jour des « grosses courses ».

« 1 heure de marche par jour, minimum », ça vous évoque…

A – Bof ! Et 1 heure au bout du fil avec Marie, ça compte pareil ? Parce qu'on en fait travailler des muscles, aussi, ceux de la langue surtout.

B – Oui, je me force un peu à le faire, sans toujours y parvenir. Pas vraiment par plaisir, mais 5 minutes ici, 5 minutes là, j'atteins mon quota.

C – Impossible ! Quand ? Il faut bien que je dorme aussi un peu quand même !

Votre voiture et vous, c'est… ?

A – Je l'utilise le week-end surtout. J'évite pour les petits trajets, mais souvent je finis par sauter dans un bus ou dans le métro parce que l'heure tourne, alors pas sûr que ce soit mieux.

B – J'évite au maximum, et d'ailleurs je me déplace plutôt à vélo/trottinette/à pied. C'est plus simple et je gagne du temps.

C – On fait tout ensemble, c'est mon ange gardien, mon *bodyguard*. Sans elle, je ne ferais pas le dixième de ce qui doit être fait. Même pour aller au bout de ma rue, vous comprenez c'est plus simple, et avec les enfants, tout ça…

Pas un jour sans…

A – Chocolat, crème glacée, douceurs ou autre aliment plaisir, gras et/ou sucré.

B – Ma table calorique, ma table IG, mon coach…

C – Chewing-gums, cigarettes, boissons light, édulcorants, café.

Un moment pour soi au quotidien c'est…

A – Un massage, un passage éclair chez le coiffeur, lire dans un bain, écouter de la bonne musique roulé(e) dans un plaid, aller prendre l'air en marchant tranquillement avec le chien (ou pas)…

B – Un film à la télé, 2 heures sur Facebook.

C – Faire la vaisselle, les devoirs avec les enfants, ranger le linge propre, ouh lala déjà 23 h 30 ? Bon, je repasserai cette chemise demain matin avant le petit déjeuner…

Une pause « massage du ventre avec des huiles essentielles » ?

A – J'adore !

B – OK mais pas tous les jours.

C – Ça sent fort les huiles essentielles, mon mari n'aime pas ça, alors j'évite.

La salle de sport…
A – Pas pour moi. Je préfère être dehors ou à la piscine. Mais pourquoi pas si on aime transpirer « en groupe » et en musique.
B – Intéressant, les machines font exactement travailler les bons muscles et une fois qu'on est sur place, ce n'est pas pour 10 minutes : on bosse sérieusement !
C – Je n'y vais jamais. Trop cher, trop loin, pas le temps.

Vous aimez les épices ?
A – Beaucoup.
B – Un peu.
C – Pas du tout.

Vous êtes stressé(e) ?
A – Pas plus que ça.
B – Un peu quand même, oui, un peu. Anxieux, disons.
C – Tout le temps. 365 jours (et nuits) par an.

À la maison, les aliments sont…
A – Un peu partout, ou disons… là où je suis. Je peux grignoter un truc devant la télé, ou emporter un jus de fruits devant mon ordi.
B – Dans la cuisine, point barre. J'y vais à l'heure des repas, je prépare à manger, je range tout, et on n'en parle plus.
C – Dans la cuisine. Mais je mange souvent à l'extérieur, et là, c'est plus difficile de maîtriser. J'en ai dans mon tiroir de bureau, je rapporte une bricole à grignoter de mon déjeuner pour plus tard, au goûter, etc.

Vous grignotez ?
A – Non, parce que je mange bien à table.
B – Non, parce qu'il ne faut pas.
C – Oui, une bricole par-ci, une autre par-là, mais pas beaucoup à chaque fois.

Beurre, huile ou ordinaire ?
A – J'aime le beurre et l'huile d'olive, parfois aussi l'huile de colza ou de noix, parce que ça change de goût et pour les oméga 3.
B – J'utilise le moins possible de corps gras, et un peu d'huile de paraffine parce que ça ne compte pas.
C – Je prends de l'huile de tournesol, mon mari n'aime que celle-ci.

Le pain…

A – Du boulanger, frais, chaque jour, de préférence aux céréales ou complet, mais j'aime aussi varier et goûter autre chose : palatine, baguette, aux noix, aux raisins…

B – J'évite, ça fait grossir. Un petit bout de baguette par-ci par-là, mais pas plus.

C – J'achète du pain tranché en supermarché, c'est plus simple.

Le petit déjeuner…

A – J'adore, je crois que c'est mon repas préféré ! Enfin… un de mes trois repas préférés de la journée.

B – Non, je n'ai pas faim le matin.

C – D'accord mais alors vite fait. Un café, un jus d'orange, une tranche de brioche et voilà.

Les produits allégés…

A – Non merci !

B – Oui, j'en mange parfois, à condition qu'ils soient bons.

C – Oui, j'en achète, notamment les yaourts et fromages blancs (0 %), le beurre, le sucre (stévia ou aspartam) et les boissons : tout en version « light ».

À table, vous êtes plutôt TGV ou escargot ?

A – Il me faut 1 heure pour chaque repas (sauf le petit déjeuner : ½ heure). Je mange longtemps et bien !

B – Je ne sais pas je n'ai jamais compté. Mais manger ne me prend pas longtemps. Parfois j'avale mon repas tellement vite que je n'ai pas le temps de dire ouf. Je mange vite mais plutôt bien.

C – Peu importe, je fais toujours quelque chose en même temps : je conduis, j'attends chez le médecin, je travaille… le soir je sers les enfants et mon mari, je picore en vérifiant que la suite est prête, je ne me « pose » pas vraiment. Je mange vite et mal.

Vous êtes carnivore ou herbivore ?

A – Les deux ! J'aime les légumes, la viande, le poisson, les œufs, les céréales, les fruits…

B – Je mange plutôt du poisson (bien que je préfère la viande), car plus maigre et meilleur pour la santé, mais en petites quantités. Un peu d'œuf. Pas trop en fait.

C – Je mange surtout des légumes, de la salade, des quiches, des pizzas, ce genre de choses « faciles » et avec plein de végétaux.

Résultats

Une majorité de A

Vous mangez probablement un petit peu trop/un petit peu mal et ne faites pas suffisamment d'exercice physique au quotidien. Vous êtes dans le cas le plus simple, et vous avez de la chance : quand vous prenez du poids, ça ne se voit pas tout de suite, mais quand vous en perdrez, cela se remarque immédiatement. Chanceux ! Le programme brûle-graisses va vous faire perdre vos rondeurs, vous allez retrouver votre silhouette « d'avant » et vous sentir bien mieux dans votre corps.

- ***Notre conseil en + :*** forcez sur les recettes magiques coupe-faim tout au long de ce livre et sur les exercices physiques au quotidien. Avec entrain et bonne humeur, s'il vous plaît !

Une majorité de B

Vous vous maltraitez un peu, et du coup votre corps, rebelle, se venge. Vous ne mangez pas trop (peut-être même pas assez !), mais vous ne brûlez pas suffisamment. Vous êtes probablement tout le temps débordé, stressé, ne prenez pas le temps de vous occuper de vous. Le programme brûle-graisses va gommer (au moins en partie) ce ventre qui vous gêne. Étant entendu qu'il ne faudra pas retomber dans les mêmes erreurs d'hygiène de vie ensuite car sinon, forcément, elles mèneront aux mêmes problèmes.

- ***Notre conseil en + :*** forcez sur les conseils « cocon » du programme, et respectez bien les rythmes des repas (n'en sautez pas). Quitte, si vous n'avez pas suffisamment faim, à réduire un petit peu les quantités. Ne ratez pas un seul automassage local, au minimum une fois par jour. Quant aux abdos, ils font partie de votre « contrat de base » : vous devez absolument renforcer votre ceinture abdominale en la faisant travailler ; aucune tomate, aucun céleri, aucun blanc de poulet ne remplacera cet effort !

Une majorité de C

Ce programme brûle-graisses devrait vous aider à trouver vos repères pour renouer le dialogue avec votre corps, visiblement rompu. Si chacun se retranche de son côté, on ne va pas y arriver. Faites-vous du bien et lui, en retour, acceptera de « lâcher » du lest, et dans le cas qui nous occupe, des graisses. En douceur, reprenez le contrôle de vos muscles, de votre estomac, de votre flore intestinale, de votre sommeil. Au bout du chemin, une nouvelle vie !

- ***Notre conseil en + :*** forcez sur les massages et les automassages, sur les balades en plein air du week-end et, surtout, sur la pause de 15 minutes obligatoire au quotidien. Vous n'arrivez pas à trouver 15 minutes pour vous ? Vraiment ? Il y a 1 440 minutes dans une journée. Toutes sont consacrées à vos enfants, votre patron, vos transports en commun, la télévision ? Alors il y a vraiment un problème.
  Ne ratez pas une occasion de boire une tisane magique ventre plat. Prenez le temps de vous préparer à manger, arrêtez de tout faire à la va-vite jusqu'à vous rendre malade ou épuisé. Régalez-vous, prenez plaisir à ce que vous mangez, buvez. La vie est une fête !

LES GRAISSES DANS NOTRE CORPS

Pour mieux comprendre pourquoi il faut se méfier des graisses et comment en rester maître, c'est-à-dire comment fondre sans pour autant suivre un régime compliqué et encore moins mettre sa santé en danger, suivez le guide.

Les graisses sont utiles

Le corps a besoin d'un petit peu de graisses chaque jour pour fonctionner. Elles servent de réserve d'énergie, de matériaux de base pour fabriquer des hormones et sont employées pour tout un tas de choses importantes par l'organisme. Elles seules apportent des vitamines A, D, E et K, liposolubles, c'est-à-dire « mélangées au gras ».

Par ailleurs, certaines graisses sont bénéfiques à la santé, d'autres non. Grosso modo, les « bonnes graisses » (oméga 3, oméga 9) sont anticholestérol, protègent le cœur et la circulation du sang et sont même, à petite dose, des alliées antikilos (mais si !). Les « mauvaises graisses » (saturées, oméga 6, trans) bouchent les artères et rigidifient les vaisseaux.

- **Une question de quantité.** Selon les experts, environ 30 % de notre alimentation devraient l'être sous forme de graisses. Comme nous abusons souvent des bonnes choses, nous en avalons en réalité parfois jusqu'à 50 %, ce qui est beaucoup trop.
- **Une question de qualité.** En plus de manger moins gras, il est judicieux de remplacer les « mauvaises » graisses par des « bonnes », amies à la fois de la ligne et de la santé. Souvenez-vous que les graisses ne font pas que se concentrer autour de notre ventre ou de nos fesses. Elles servent aussi de « manteau » à la totalité des cellules de notre corps, sont nécessaires à divers échanges indispensables à la communication cellulaire, constituent la majeure partie de notre cerveau. Bref, elles sont partout. C'est pourquoi fournir des « bonnes graisses » à notre organisme est si important. Si l'on en avale trop de « mauvaises », c'est l'ensemble du corps qui s'en trouve affecté. Mais si l'on avale trop peu de « bonnes » graisses, toutes nos cellules crient famine et le résultat n'est guère plus enviable.

Il existe des graisses dites saturées, d'autres mono-insaturées, d'autres polyinsaturées. Sans rentrer dans les détails, c'est avant tout l'équilibre qu'il faut rechercher. Car même les graisses saturées ou les oméga 6 sont utiles à la santé, à condition d'être consommés en quantité adéquate. Inutile de retenir

ces noms compliqués, jetez plutôt un œil au petit tableau ci-dessous. Et sachez que nos recettes respectent précisément les recommandations officielles des nutritionnistes en matière d'équilibre entre tous ces aliments.

☹ Les graisses à limiter fortement	☺ Les graisses à favoriser
Huiles de palme, de coprah, de tournesol, de maïs, saindoux, beurre	Huiles d'olive, de colza, de caméline, de soja, de noix, de germe de blé

Acides gras = graisses ?

Quelques explications pour les chimistes en herbes (où il est question de beurre rance et d'acides gras pas du tout acides…).

Non, acides gras et graisses ne sont pas synonymes. Chaque molécule de graisse est constituée de trois acides gras (« triglycérides »*). Les acides gras sont donc des constituants des graisses. Dans « acides gras », il y a le mot « acides » : eh oui, les acides gras sont de vrais acides, comme l'acide sulfurique (vitriol), l'acide acétique (vinaigre) ou l'acide citrique (citron), mais en beaucoup plus « faibles » comme disent les chimistes. C'est-à-dire que leur saveur n'est pas agressive en bouche. Au contraire. Hélas, car si tel était le cas, nous les consommerions avec bien plus de parcimonie.

Le glycérol réunit les acides gras.

Selon leur forme dans l'espace, les acides gras sont dits soit saturés (ex : acide stéarique), soit mono-insaturés (ex : acide oléique = oméga 9), soit polyinsaturés (ex : acides linoléiques et linoléniques = oméga 6 et oméga 3). Heureusement, ces trois acides gras sont réunis entre eux, comme un bouquet de fleurs, grâce au glycérol, un composé neutre et sans intérêt particulier en termes nutritionnels. Une chance ce glycérol, car les acides gras isolés (non liés) auraient vraiment très mauvais goût et ne sentiraient pas bon du tout. C'est d'ailleurs exactement ce qu'il se passe lorsque le beurre ou une huile deviennent rances. Ils se sont désolidarisés de leurs petits camarades, se sont détachés de la molécule de graisse :

- *soit par oxydation*, en raison de la chaleur, de la lumière, du métal employé en cuisine : ce sont surtout les huiles, avec leurs acides gras polyinsaturés, qui y sont sujettes ;

→

- *soit par hydrolysation,* réaction enzymatique classique lorsqu'on dépasse la date limite de consommation et que du gras + de l'eau cohabitent. Celle-ci se déclenche soit naturellement dans l'aliment (ex : beurre, noix, noisette, amande) ; soit parce que l'on fait cuire dans du gras des aliments encore humides (ex : pommes de terre frites mal essuyées).

Il n'existe pas d'aliment 100 % oméga 3. Tous, y compris les huiles, sont des mélanges !
Chaque molécule de graisse peut être potentiellement constituée d'un petit peu d'acides gras saturés, insaturés et polyinsaturés, ou (dans les capsules de type complément alimentaire) de 100 % de l'un de ces trois acides gras. Toutes les combinaisons sont possibles. Ainsi, l'huile d'olive renferme 70 % d'acide mono-insaturé, 15 % d'acide polyinsaturé et 15 % d'acide saturé. Par conséquent, au lieu d'affirmer « l'huile d'olive est une graisse mono-insaturée », ce qui ne veut strictement rien dire, il faut préciser « l'huile d'olive est une graisse riche en acides gras mono-insaturés ».

* *Tri = 3 acides gras ; glycérides = glycérol*

Le problème avec les graisses

Les graisses sont indispensables à la vie, au travail intellectuel, à notre beauté, à notre équilibre hormonal, à notre cœur… Dans chacune de nos cellules, il y a un petit peu de gras, sans lequel elle ne pourrait fonctionner et mourrait. C'est pourquoi il est indispensable d'en manger un petit peu chaque jour. Mais en excès… :

- **Les graisses sont très caloriques.** Toutes les graisses, notamment toutes les huiles, totalisent exactement la même valeur calorique : 9 calories par gramme. Il n'existe donc pas d'huile légère, contrairement à ce que laissait croire une ancienne publicité.
- **Le corps stocke facilement les graisses.** Une fois avalées, soit elles sont brûlées (si activité sportive ou mentale intense, ou si programme brûle-graisses), ou bien elles vont se loger sagement dans les cellules dédiées à les accueillir : les cellules graisseuses. Comme à l'hôtel ! C'est plus compliqué pour l'organisme de stocker du sucre, et encore plus contraignant de stocker des protéines.
- **Il est difficile de contrôler les apports en graisses.** Le corps dispose en effet de peu de moyens de défense pour en limiter les « entrées ». Ce

n'est pas le cas avec les autres nutriments (protéines et glucides) qui, eux, induisent un réflexe de l'organisme, alors capable de dire « assez ! » en coupant la faim.

- **Les graisses sont sournoises.** Une expérience montre que des obèses à qui l'on donne à manger du yaourt reposent le pot bien plus tôt s'il est sucré que lorsqu'on y a ajouté des graisses. C'est tout le problème des graisses « cachées », qui se faufilent incognito dans notre assiette et viennent grossir le bilan calorique (et le tour de taille) sans qu'on s'en rende compte.
- **Les graisses ne calment pas la faim.** Autrement dit, un plat de pâtes ou une salade « à sec » rassasie tout autant que son homologue noyé sous le beurre fondu, le gruyère râpé ou la vinaigrette. La différence c'est que, dans le second cas, on fait exploser le compteur calorique.
  Par conséquent, pédale douce sur les assaisonnements quels qu'ils soient, même s'ils sont bons pour la santé. Ce n'est pas parce que l'huile d'olive protège le cœur qu'elle est moins calorique qu'une autre, ne confondez pas « léger » et « bénéfique » !
- **Les graisses sont des exhausteurs de goût,** c'est-à-dire qu'elles rendent une préparation plus onctueuse et plus savoureuse. C'est pourquoi les plats et les desserts sont toujours plus « flatteurs » en bouche lorsqu'ils sont bien gras. C'est aussi pourquoi les plats cuisinés industriels sont souvent trop gras : la médiocre qualité des ingrédients principaux (viande, céréales, légumes) doit être compensée par un artifice, souvent le gras sous toutes ses formes. Accompagné d'additifs, ce qui n'arrange rien.
  Plutôt que de consommer des plats « tout prêts », préférez systématiquement les aliments au naturel à réunir et faire cuire soi-même. Et si vous achetez du « préparé », optez pour les aliments non cuisinés (haricots verts plutôt que poêlée cuisinée, carrés de poisson blanc plutôt que panés, etc.). Des ingrédients de qualité se suffisent à eux-mêmes : ils n'ont besoin que d'une touche d'huile comme ponctuation finale, et encore, des épices ou des herbes aromatiques leur vont aussi très bien.
- **Certaines graisses sont mauvaises pour la santé.** Elles bouchent les artères, favorisent les inflammations (douleurs rhumatismales, de règles, migraines…) et les micro-inflammations (risques d'accident cardiaque ou d'attaque cérébrale). Elles sont impliquées d'une manière ou d'une autre dans une multitude de maux, dont plusieurs cancers.
- **Selon l'endroit où elles sont stockées dans l'organisme, elles peuvent menacer la santé.** Ainsi, avoir beaucoup de graisses dans les jambes et les fesses n'est pas trop grave, mais beaucoup de graisse autour du ventre est très mauvais pour la santé cardiaque. Si votre « gros ventre » s'accompagne d'un excès de cholestérol et d'autres troubles métaboliques (prédiabète),

vous souffrez probablement de syndrome métabolique. Attention, c'est un risque pour votre cœur. Une excellente raison d'entamer ce programme brûle-graisses : si ce n'est pour l'apparence esthétique, faites-le pour vos artères !

- **Certaines graisses font plus grossir que d'autres.** Nous avons vu qu'il existait différents types d'acides gras dans les graisses : des oméga 3, des oméga 6, des oméga 9… Ces acides gras ne se comportent pas tous de la même façon dans l'organisme. Les oméga 3, notamment, protecteurs pour le cœur et le cerveau, jouent également un rôle plutôt bénéfique dans la gestion du poids.

Les oméga 3, des graisses… brûle-graisses !

Des études ont montré que si l'on administre à des volontaires des capsules d'oméga 3 en plus de leur alimentation normale (à l'exclusion de tout régime), ces derniers perdent du poids. On mincit évidemment encore plus rapidement si, en plus de cette supplémentation, on modifie son alimentation ! En effet :

- **Les oméga 3 prennent la place d'autres graisses –** trans, saturées ou oméga 6 – qui, elles, font grossir à coup sûr. Contrairement à ces dernières, les oméga 3 sont facilement relargués dans la circulation sanguine pour être utilisés, donc brûlés. Moralité : mieux vaut un tissu graisseux plein d'oméga 3 que rempli d'autres graisses.
- **Ce sont de formidables dynamisants.** Antidépresseurs, ils donnent envie de bouger et fournissent l'énergie pour : ils optimisent l'activité sportive, augmentent le métabolisme de base, bref, ils s'opposent de toutes leurs forces au surpoids.
- **Ce sont de bons carburants.** Dans chaque cellule, des petites centrales énergétiques appelées mitochondries sont chargées de transformer les calories en énergie. Les mitochondries brûlent beaucoup plus facilement les oméga 3 que les autres graisses.
- **Ils assouplissent les cellules sanguines,** leur permettant de se faufiler sans encombre jusqu'au bout des doigts et des orteils pour les réchauffer. Ce mécanisme force le corps à brûler en permanence des calories afin de fournir cette chaleur. Laquelle, grâce aux oméga 3, s'évapore sans cesse… et doit donc être fabriquée de nouveau !

Aliments riches en oméga 3	
Aliments d'origine animale	+++ Maquereau, saumon, hareng, anchois, sprat, sardine. ++ Œufs enrichis en oméga 3. + Lapin.
Aliments d'origine végétale*	+++ Huiles de lin, de caméline, de colza, de noix. ++ Noix, graines de lin. + Pourpier, mâche.

* *Les oméga 3 végétaux sont moins bien assimilés par le corps que les oméga 3 issus des animaux. Mais ils sont néanmoins fort utiles, surtout si vous avez un terrain allergique.*

Pour mincir, faut-il arrêter complètement de manger des graisses ?

Surtout pas ! Les graisses sont indispensables au fonctionnement harmonieux du corps et du cerveau, comme nous l'avons expliqué p. 17. Côté ligne, pas d'inquiétude : les études montrent qu'on mincit plus facilement en mangeant un peu de graisse qu'en faisant totalement l'impasse. Il est donc nettement plus efficace d'apprendre à consommer la bonne quantité de graisses, en les choisissant bien.

2 CUILLÈRES À SOUPE PAR JOUR

Il faut impérativement consommer minimum 2 cuillères à soupe d'huile par jour (à répartir en assaisonnement de crudités ou sur les plats). Olive pour la cuisson, colza ou noix pour l'assaisonnement. Globalement, les graisses d'origine animale sont à limiter (viande, charcuteries, produits laitiers gras), tandis que celles d'origine végétale sont à privilégier (huiles d'olive, de colza, etc.). Mais il y a des exceptions. Par exemple, les poissons gras sont très recommandables, contrairement à l'huile de tournesol.

Combien exactement avez-vous de graisse à perdre ?

À poids et taille égaux, deux personnes peuvent présenter des taux de masse grasse très différents. Et s'ils perdent tous les deux autant de kilos pendant un programme minceur, l'un pourra éliminer surtout de l'eau et/ou du muscle et l'autre, davantage de gras. Si vous possédez uniquement une vieille balance qui ne vous donne que votre poids, vous n'en aurez aucune idée : ce sont des kilos de plume ou des kilos de plomb ?

Il existe désormais des balances à impédancemétrie. Elles fonctionnent exactement comme les « classiques » : on monte pieds nus sur un plateau, mais celui-ci est muni de deux électrodes qui analysent le courant électrique – de très faible intensité – qui traverse le corps (on ne sent rien). Tandis que l'électricité traverse facilement les tissus maigres, elle est ralentie par les tissus graisseux. C'est cette information qui est utilisée par la balance pour analyser notre composition corporelle. Elle délivre ainsi l'exacte quantité de graisse dans notre corps.

Composition corporelle

Dans le cadre du programme brûle-graisses, la balance à impédancemétrie permet de vérifier que les kilos perdus correspondent bien à de la masse grasse et non à du muscle ou à de l'eau.

- *En début de programme brûle-graisses :* évaluez précisément combien vous avez de graisse à perdre.
- *Au cours du programme brûle-graisses :* assurez-vous que c'est bien la graisse qui s'envole, et non de l'eau ou du muscle.
- *Après le programme brûle-graisses :* gardez un œil régulier sur la composition de votre corps. Plus il contient de muscles et d'eau, mieux ça vaut. Si vous êtes très musclé, votre corps pèse forcément très lourd (le muscle est bien plus dense que la graisse) : il est alors normal de ne pas perdre de poids pendant ce programme brûle-graisses. Le contraire serait même inquiétant. En revanche, votre composition corporelle, elle, changera, le muscle remplaçant la graisse, et cela, c'est très important.

Bien sûr, vous pouvez vous passer de cette balance « intelligente ». Mais vous pourriez avoir l'impression fausse de ne pas évoluer ! Pour information, nous en avons vu dans plusieurs grandes enseignes à environ 30 €.

Pourcentage normal de graisse dans le corps

Les normes varient en fonction de l'âge et du sexe. À titre d'exemple : en bonne santé, une femme âgée de 20 à 39 ans possède entre 21 et 33 % de masse grasse, un homme du même âge entre 8 et 20 %. Entre 40 et 59 ans, ces taux s'échelonnent entre 23 et 34 % chez la femme, et 11 et 22 % chez l'homme. Moralité : quoi que vous fassiez, vous ne parviendrez jamais à 0 % de gras dans votre corps, c'est tout simplement impossible.

LES GRAISSES DANS LES ALIMENTS (ET DANS LA CUISINE)

Les graisses accumulées dans votre corps ne sont pas venues s'installer là comme par enchantement. Il n'y a pas de génération spontanée ! Non, ces graisses, vous les avez avalées. Elles se nichent dans de très nombreux aliments, certains évidents (beurre, huile), d'autres non (croissant, entrecôte, poisson pané), elles se déguisent, les traîtresses, se faufilent dans les boissons, les sucreries… Sachez les débusquer, pour les éviter ! Car pour brûler les graisses en excès dans votre corps, il faut évidemment commencer par ne pas en rajouter de nouvelles, et donc traquer le gras là où il se camoufle, perfide.

Graisses visibles, graisses cachées

Les aliments les plus gras sont évidemment les corps gras. Beurre, margarine mais surtout huiles remportent la palme. Ces dernières ne sont même constituées quasiment que de gras (99 %) alors que le beurre n'en renferme « que » 80 % ! Ces aliments gras ont cependant un gros avantage : on sait à quoi s'attendre, raison pour laquelle on les appelle *les graisses visibles*. Les graisses visibles sont celles que l'on voit parce qu'on les ajoute nous-mêmes aux préparations. L'huile, le beurre, la margarine, la crème fraîche, la crème Chantilly, la graisse d'oie, le lard ou le saindoux… sont faciles à identifier et à quantifier. C'est pourquoi en règle générale, ce ne sont pas elles qui posent problème. À moins d'ensevelir chaque matin ses tartines sous des montagnes de beurre, de les tremper dans une tasse de café au lait concentré sucré et de faire cuire tous ses aliments dans des bains d'huile, en réalité, nous en consommons relativement peu, sauf mauvaises habitudes que vous aurez perdues d'ici 30 jours.

Le problème réside davantage dans les graisses dissimulées au cœur d'aliments apparemment innocents. On les appelle *les graisses cachées*. Incroyablement sournoises, elles sont naturellement intégrées à certains aliments (viandes grasses, charcuteries, lait entier, fromage) ou ajoutées artificiellement (produits finis industriels : biscuits, plats préparés, desserts lactés, crèmes glacées, céréales pour petit déjeuner, viennoiseries, pâtes à tarte industrielles, chips…), parfois en quantité astronomique. Tous ces aliments à l'apparence anodine servent en réalité de cheval de Troie aux graisses, généralement des « mauvaises ».

La règle du 2/3, 1/3

La quantité exacte de graisses cachées que nous avalons est difficile à évaluer. Bien que tout dépende de nos habitudes alimentaires, nous en consommons en moyenne 2/3 contre 1/3 de visibles. Le meilleur moyen d'éviter les graisses cachées est de consommer les aliments les plus basiques, et de les préparer vous-même. Ainsi, vous savez exactement ce que vous avalez, puisque c'est vous qui l'avez fait en assemblant chacun des ingrédients. Cela dit, à moins d'habiter une grotte et de porter une très longue barbe, vous n'êtes pas un ermite : vous avez des amis, vous sortez au restaurant ou au moins, mangez à la cantine le midi. À chaque fois, vous confiez à d'autres le soin de préparer votre repas. Pas question pour autant de mettre en péril votre programme brûle-graisses ! Apprenez simplement à les repérer et à rejeter tout ce qui n'est pas conforme à vos objectifs brûle-graisses, notamment les aliments de la colonne de droite du tableau ci-après.

Il y a 10 g de graisses dans chacune de ces portions d'aliments	
10 g de graisses « visibles » dans…	**10 g de graisses « cachées » dans…**
1 mini-plaque de beurre (ou 1 « noix »)	1 croissant
3 cuillères à café rases de margarine (ou 1 « noix »)	1 poignée de cacahuètes ou 40 g de biscuits apéritifs
1 cuillère à soupe d'huile	4 à 6 rondelles de saucisson sec
1 bonne cuillère à soupe de crème fraîche 30 %	1 mini-sachet de 30 g de chips
2 « noix » de matière grasse allégée à 40 %	30 g de gruyère
1 cuillère à café bombée de mayonnaise	6 carrés de chocolat au lait
3 cuillères à soupe de vinaigrette allégée	6 à 7 biscuits sablés
	1 grand macaron de boulangerie
	2 à 3 boules de glace vanille
	15 à 20 frites
	150 g de faux-filet
	300 ml de lait entier
	½ côtelette de porc

Comment la jouer fine ?

Maintenant, rentrons un peu plus dans le détail. Trêve de longs discours. La colonne de gauche regorge de graisses cachées, celle de droite est nettement plus « light ». Le mot d'ordre est simple : faites systématiquement les bons choix. Au magasin, n'achetez aucun aliment de la colonne de gauche, en revanche faites en sorte que votre placard/réfrigérateur soit plein à craquer d'aliments de celle de droite.

☹ Au lieu de…	☺ Prenez…
1 poignée de cacahuètes ou des chips	1 poignée de raisins secs ou autres fruits (= abricots, figues…) secs
1 assiette de charcuterie	1 assiette de crudités
Du tarama	Du tzatziki
100 g de thon à l'huile	100 g de thon au naturel
50 g de rillettes	50 g de pâté de lapin

☹ Au lieu de...	☺ Prenez...
1 portion de céleri rémoulade	1 salade verte ou de tomate avec sauce allégée
Sauce mayonnaise	Moutarde, sauce épicée, piment en poudre, vinaigre balsamique nature, raifort
½ tasse de crème fraîche	½ tasse de lait concentré écrémé non sucré
12 escargots beurre à l'ail	12 huîtres
1 œuf mayonnaise	1 tomate mozzarella
1 friand à la viande ou au fromage, 1 part de quiche	1 hamburger moutarde
1 pâté impérial	1 rouleau de printemps
Des lasagnes au fromage ou des pâtes à la carbonara	Des spaghettis bolognaise
1 fromage sec	1 faisselle
1 yaourt grec	1 yaourt normal, demi-écrémé
1 croissant	3 tranches de pain complet ou ⅓ de baguette
1 pain au chocolat	Du pain + du chocolat
1 cuillère de pâte à tartiner à la noisette	1 cuillère de miel ou de confiture
2 boules de glace	2 boules de sorbet
1 millefeuille ou 1 tiramisu	1 flan (sans pâte)
1 part de tarte tatin à la crème	1 part de tarte aux fruits (sans crème) ou, mieux, 1 soupe de fruits ou 1 fruit cuit (= pas de pâte)
Pâte feuilletée ou sablée	Pâte brisée
1 barre chocolatée ou aux céréales	1 tranche de pain d'épices

Repérer les graisses cachées dans les produits que l'on achète au supermarché

Les graisses cachées le sont rarement pour qui sait lire les étiquettes. Sachant que les ingrédients y sont listés par ordre décroissant d'importance, si le

produit que vous tenez en main fait état de « huile » en tout premier lieu – comme c'est le cas pour le tarama – vous êtes tombé sur une mine.

Ne vous fiez pas aux allégations des fabricants qui affirment que leurs produits sont parfaits, allez lire la liste des composants. Ô surprise, certains biscuits dits de régime sont en réalité plus gras que leurs cousins classiques et contiennent, de plus, des huiles discutables.

Autres déguisements, voici quelques-uns des visages adoptés par les graisses qui essaient de se faire plus ou moins discrètes : beurre, beurre de… (cacao…), margarine, huile de… (olive, palme, tournesol, coprah, soja, poisson, foie de poisson…), graisse de… (oie, canard…), saindoux, crème, ghee, suif, graisse animale, graisse végétale, lard…

Les 10 pires aliments « stocke-graisses »

Vous retrouverez p. 32 les bons élèves, mais en attendant, voici les cancres : les 10 aliments « top graisses cachées », qu'il faut éviter à tout prix pendant votre programme. Non seulement ils font grossir à coup sûr, mais ils sont également mauvais pour les artères. Par conséquent, même après votre programme brûle-graisses, rayez-les définitivement de votre vocabulaire, au moins au quotidien.

1. La mayonnaise

Du jaune d'œuf et de l'huile, voilà la recette qui fournit environ 75 g de graisses pour 100 g de sauce, soit 25 g pour 1 cuillère à soupe. Une quantité qui s'avale très facilement, étalée dans un sandwich ou avec des fruits de mer. Remplacez-la à tout jamais par du fromage blanc aux fines herbes ou à la moutarde.

2. Le croissant aux amandes

Il associe la pâte feuilletée du croissant traditionnel, les amandes (certes, elles contiennent de bons acides gras, mais quand même… et en plus elles ne constituent pas l'essentiel du croissant), et le beurre de la frangipane : un seul croissant culmine donc à… 35 g de graisses ! De façon plus générale, toutes les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, chausson aux pommes, chouquette, beignet, cannelé, brioche…) sont très grasses.

3. Les croquettes panées

Les « nuggets » de poisson ou de volaille apportent 12 g de graisses pour 100 g, soit 1 cuillère à soupe d'huile. Le champion des panés : le cordon bleu (filet de volaille fourré de fromage et de bacon) qui grimpe à 14 g de graisses par portion. Pour peu qu'on le fasse rissoler dans du beurre, cette quantité peut facilement être doublée.

4. Les saucisses

Chipolatas, merguez et autres saucisses, à base de maigre, mais aussi et surtout de gras de viande, apportent entre 25 g et 30 g de graisses pour 100 g, soit deux saucisses. Vous prendrez un peu de frites, avec ?

5. Les fritures

Beignets, nems, frites, chips… salés et croustillants, ils se grignotent sans faim et sans fin. Or, ils apportent entre 15 et 36 g de graisses aux 100 g. Mention spéciale pour les frites cuites à la Végétaline : cette dernière n'est autre que de l'huile de coprah, qui se distingue des autres huiles végétales par sa composition ultrariche en acides gras saturés. Chauffée à ultrahaute température, elle est ultramauvaise pour les artères. C'est l'huile à ultraoublier !

6. Les barres chocolatées

Entre 7 et 17 g de graisses par barre selon celle que vous choisissez. La célèbre marque aux cacahuètes, le « top » concernant la quantité de graisses, en contient autant qu'une merguez !

7. Le tarama

60 g de graisses aux 100 g. Rien d'étonnant puisqu'il s'agit d'un peu d'œufs de poisson mélangés à beaucoup de mayonnaise.

8. La crème brûlée

Crème fraîche entière et jaunes d'œufs, et voilà 26 g de graisses concentrés dans un minuscule ramequin. Autant que 1 cuillère à soupe de mayonnaise, en résumé.

9. Les quiches

Environ 25 g de graisses par part, à cause de la pâte brisée ou feuilletée, et de la garniture (œufs, crème, fromage, lardons…). D'une façon générale, retenez que les quiches, tartes salées, friands, bouchées à la reine ou croque-monsieur des boulangeries sont trop gras.

10. Les crèmes glacées

À base d'œufs et de crème fraîche, agrémentées de chocolat, de noix ou de morceaux de biscuits, les crèmes ou bâtonnets glacés peuvent atteindre des sommets : 19 g par exemple pour un pot individuel de crème glacée aux noix de macadamia ! Mais toutes les glaces ne se valent pas : avant d'en acheter, lisez attentivement les étiquettes et choisissez les moins grasses.

Préparer ses repas soi-même est une garantie « brûle-graisses »

Faire la cuisine est la seule façon de contrôler exactement la quantité et la qualité de ce que vous mangez, notamment des graisses. Des carottes râpées « maison » seront (presque) toujours préférables à celles préemballées (qui surnagent héroïquement dans la sauce), une poêlée de légumes épluchés et préparés par vos blanches mains sera toujours moins grasse que des galettes aux poireaux surgelés. À condition, évidemment, que vous n'ayez pas la main lourde sur la bouteille d'huile, ce qui reste à voir.

Préférez toujours les plats les plus simples :
- mieux vaut du poisson nature que des nuggets de poisson ;
- mieux vaut une escalope qu'une escalope panée ;
- mieux vaut des pommes de terre vapeur que rissolées surgelées.

Dans tous les cas, vous êtes gagnant : vos plats sont plus savoureux, meilleurs pour la ligne, moins gras, préviennent les fringales et coûtent moins cher. L'argument « je n'ai pas le temps de faire à manger » ne tient pas debout. Il n'est pas plus long de faire cuire un pavé de cabillaud surgelé que son équivalent pané. Pas plus compliqué non plus de plonger dans l'eau bouillante des haricots verts *Simplex banalis* congelés que de préchauffer le four pour y glisser une « préparation à base de pomme de terre »… et de gras. Pas plus difficile de manger une compote qu'une crème dessert goût praliné. Au bout de la journée, la teneur en graisses n'a rien de comparable. Et en plus, vous pouvez être fier de vous : « C'est moi qui l'ai fait ! »

Remarque : pour les jours où vraiment vous n'avez pas 2 minutes devant vous pour préparer à manger, mieux vaut acheter un plat équilibré et léger que de grignoter n'importe quoi, type « plateau de fromage express et pain de mie grillé ». Dans cette optique, c'est-à-dire dans l'univers des plats préparés, on trouve aujourd'hui le pire comme le parfaitement honnête. À condition de

ne pas choisir du bas de gamme, certes pas cher mais vraiment pas bon et vraiment gras, il y a moyen de se dépanner avec un filet de merlu aux légumes et aux pâtes, sans sauce, réellement réussi. Un conseil : cherchez au rayon frais, ceux qui mentionnent « cuits sous vide » et « 5 ingrédients maximum ». Ou au rayon « surgelés » des enseignes dédiées, des plats préparés avec au minimum le double de protéines par rapport aux lipides (vérifiez ce point sur l'étiquette). En revanche, refusez catégoriquement tout plat préparé baignant dans la sauce, ou en boîte.

Olive, tournesol, colza… quelle huile choisir ?

Toutes les huiles végétales apportent le même nombre de calories, mais certaines sont préférables pour la santé. C'est le cas des huiles de colza et d'olive.

L'huile de colza est riche en oméga 3. Consommez-la de préférence crue : réservez-la aux crudités ou pour assaisonner un plat en toute fin de cuisson, une fois l'assiette fumante sur la table. Vous pouvez la remplacer par l'huile de noix, toutefois plus fragile… mais dans une salade, quel délice !

L'huile d'olive est riche en oméga 9. Elle est très résistante et supporte parfaitement les températures les plus élevées. Utilisez-la systématiquement pour toutes vos cuissons. Comme dans le Sud !

Quant au beurre, consommé cru le matin, en couche fine sur vos tartines de pain aux céréales, il a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée, y compris dans un programme brûle-graisses… En effet, si l'on en mange un peu au petit déjeuner, le corps fabrique moins de cholestérol, c'est bien ! Autre bon point, il apporte des vitamines A et D indispensables pour la santé. En revanche, mieux vaut le laisser sagement au réfrigérateur pour le reste de la journée. Les huiles sont préférables pour cuisiner.

LES 64 MEILLEURS ALIMENTS BRÛLE-GRAISSES

Attention, champions brûle-graisses ! Certains aliments sont à la base de votre programme brûle-graisses, soit parce qu'ils sont très maigres (sans graisses), soit parce qu'ils sont riches en fibres (capteurs de graisses et de sucre), soit parce qu'ils stimulent le métabolisme du corps qui brûle les graisses (épices, aromates…). Grâce à ces virtuoses taille fine, à vous la victoire !

Les meilleurs viandes, poissons et aliments riches en protéines brûle-graisses

Nos lauréats riches en protéines maigres sont incontournables. Pour différentes raisons, les protéines constituent votre premier allié brûle-graisses. En partie en raison des effets propres de leurs composants (les acides aminés), en partie pour leur effet dit « thermique », c'est-à-dire le nombre de calories que doit brûler l'organisme pour les assimiler. L'effet thermique des protéines est de 25 % (contre seulement 10 % pour les sucres et 5 % pour les graisses). Autrement dit, quand vous avalez 100 g de blanc de poulet, c'est comme si vous en avaliez seulement 75 g, pour calculer très grossièrement.

1. Le bacon : pas les lardons !

Pas l'ombre d'une hésitation : le bacon apporte 3 pauvres grammes de graisses pour 100 g, autant dire rien. Les lardons, c'est une autre histoire : 24 g de gras pour 100 g, carrément ! Reste que l'un comme l'autre sont ultrariches en sodium (sel), donc à consommer avec parcimonie et sans ajouter un grain de sel dans la recette.

2. Le blanc de poulet (et les autres protéines maigres) : vos viandes au quotidien

Blancs de poulet, escalopes de dinde (voir plus bas), jambon blanc dégraissé (voir aussi plus bas), jambon de volaille, rôti de porc dégraissé… Très riches en protéines et presque dénuées de graisses, les viandes maigres détiennent probablement le meilleur score brûle-graisses de tous les aliments.

3. Le cabillaud : l'ami de la thyroïde

Sa chair est très, très maigre, c'est le poisson le moins gras. Mieux : ses protéines suscitent l'intérêt des chercheurs, car elles facilitent la combustion du sucre, contrairement à d'autres protéines animales testées (bœuf, porc, œufs, volaille, produits laitiers). En plus, le cabillaud renferme de l'iode, oligo-élément stimulant la glande thyroïde, véritable chef d'orchestre de notre silhouette.



Brûle-graisses

Anne Dufour et Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s